

2023年 9月

ラウンドフィットネス日程表

00分入れ替え制の
1時間です!

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			★初回講習時間★ ☀ 12:20~13:00 ☀ 17:20~18:00 🌙 19:20~20:00		1 9:00~20:00 ☀ 初回 緑講習 🌙	2 9:00~20:00
3 9:00~20:00	4 9:00~20:00	5 9:00~20:00	6 9:00~20:00	7 9:00~20:00	8 9:00~20:00	9
	☀ 初回 緑講習 🌙	☀ 初回 緑講習 🌙	☀ 初回 緑講習 🌙 ×13:00~16:00×	☀ 初回 緑講習 🌙	☀ 初回 緑講習 🌙	
10	11 9:00~20:00	12	13 9:00~20:00	14 9:00~20:00	15	16
	☀ 初回 緑講習 🌙	終日×	☀ 初回 緑講習 🌙 ×13:00~16:00×	☀ 初回 緑講習 🌙	終日×	
	☆ペアの日イベント☆					
17	18	19 9:00~20:00	20 9:00~20:00	21 9:00~20:00	22 9:00~20:00	23
	終日×	☀ 初回 緑講習 🌙	☀ 初回 緑講習 🌙 ×13:00~16:00×	☀ 初回 緑講習 🌙	☀ 初回 緑講習 🌙 ☆ペアの日イベント☆	
24	25	26 9:00~20:00	27 9:00~20:00	28 9:00~20:00	29 9:00~20:00	30
	休館日	☀ 初回 緑講習 🌙	☀ 初回 緑講習 🌙 ×13:00~16:00×	☀ 初回 緑講習 🌙	☀ 初回 緑講習 🌙	

利用の際は、レッスンメンバーズカード（無料）の登録が必要です。

初めての方は初回講習を受けてからのご利用となります。

初回講習は開催日の12:20~13:00、17:20~18:00、19:20~20:00です。

※初回講習は40分200円または回数券1回分で受講できます。開催日に1階受付でお申し込みください。

開催時間に1階で受付してからのご利用となります。

※ご利用時間は00分の入れ替え制です。1時間200円または回数券1回分でご利用できます。

回数券は6回分で1,000円になります。

レッスンメンバーズカード、運動できる服装（ジーンズは不可）、室内履き、タオル、飲み物をお持ちください。

シンコースポーツ寒川アリーナ（寒川総合体育館） TEL:0467-75-1005



毎月11・22日はペアの日です◎

2人で200円でご参加いただけます♪

1時間の定員は8名です。

開催場所は1階控室Cです。

×で挟んである時間帯は
ご利用できません。

IN BODY(体組成計)が測れるようになりました!

1F受付にお声がけください。



2023年9月

自由教室 開催日程表



発行日

2023/8/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
各室場（定員） 多：1F多目的室(30名) 多北：1F多目的室北側(12名) 会：3F会議室(30名) 武：3F武道場(30名)		当日参加型の教室です。レッスンメンバーズ登録が必要です。 （登録料無料） 1時間で500円または回数券1回分 5回分の回数券は1枚2,000円で販売しています。 運動できる服装、ヨガマットや室内シューズ  をご持参ください。 ※開始時間/教室名/担当講師/会場 の順で表示しています。			1 12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ  石見 多 15:15 健康ヨガ 鈴木 多 19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	2 9:30 体スッキリヨガ 石見 多北 10:45 Let's美トレ！ 石見 多北
3	4	5	6	7	8	9
	9:15 ゆっくりエアロ  石見 多 9:15 チェアエクササイズ 川城 会 10:30 朝ヨガ 石見 会 13:30 ピラティス & ストレッチ 原田 武 18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 多	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	9:30 週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ 山口 多 18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ  石見 多 12:15 はじめてピラティス 川城 多 13:30 リフレッシュ体操  & ストレッチ 原田 多	12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ  石見 多 15:15 健康ヨガ 鈴木 多 19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	9:30 体スッキリヨガ 石見 多北 10:45 Let's美トレ！ 石見 多北
10	11	12	13	14	15	16
	9:15 ゆっくりエアロ  石見 多 9:15 チェアエクササイズ 川城 会 10:30 朝ヨガ 石見 会 13:30 ピラティス & ストレッチ 原田 武 18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 多	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	9:30 週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ 山口 多 18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ  石見 多 12:15 はじめてピラティス 川城 多 13:30 リフレッシュ体操  & ストレッチ 原田 多	パワーヨガ 休講 かんたんエアロ 休講 健康ヨガ 休講 リフレッシュヨガ 休講	体スッキリヨガ 休講 Let's美トレ！ 休講
17	18	19	20	21	22	23
	ゆっくりエアロ 休講 チェアエクササイズ 休講 朝ヨガ 休講 13:30 ピラティス & ストレッチ 原田 武 コアトレ 休講	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	9:30 週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ 山口 多 18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ  石見 多 12:15 はじめてピラティス 川城 多 13:30 リフレッシュ体操  & ストレッチ 原田 多	パワーヨガ 休講 かんたんエアロ 休講 健康ヨガ 休講 リフレッシュヨガ 休講	体スッキリヨガ 休講 Let's美トレ！ 休講
24	25	26	27	28	29	30
	休館日 	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 12:15 姿勢改善 ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	9:30 週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ 山口 多 18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北	9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ  石見 多 12:15 はじめてピラティス 川城 多 13:30 リフレッシュ体操  & ストレッチ 原田 多	12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ  石見 多 15:15 健康ヨガ 鈴木 多 19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	9:30 体スッキリヨガ 石見 多北 10:45 Let's美トレ！ 石見 多北



定期教室・文化教室 開催日程表



2023/8/15

日曜日	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
会場アイコン メ:メインアリーナA サ:サブアリーナ 多:1F多目的室 武:3F武道場 会:3F会議室	定期教室は基本的に1期ごとの定期支払で参加できます。 1回払いで参加できる定期教室/ (火)初心者レディースフットサル 1回990円 (木)中級レディースフットサル 1回990円								(月)やさしい健康体操 1回700円 (火)リラックスヨガ 1回700円 (火)シャドーエクササイズ 1回700円 (水)いきいき健康体操 1回700円 (水)いきいきマシーン！ 1回700円 (金)初級シャドーエクササイズ 1回700円								1				2			
																	13:45-14:45	初級シャドーエクササイズ	山田	武				
																	16:30-18:50	HIPHOPダンス教室	和田	多				
3	4				5				6				7				8				9			
控CD:1F控室C・D	10:30-11:45	やさしい健康体操	原田川城	多	9:30-11:30	レザーでハンドメイド①	原田	会	10:45-11:45	いきいき健康体操	原田	多	中級レディースフットサル 休講				13:45-14:45	初級シャドーエクササイズ	山田	武				
控D:1F控室D	15:30-18:55	SPASかけっこ教室	沼上	サ	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	15:00-16:00	いきいきマシーン！	原田	控CD	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講				16:30-18:50	HIPHOPダンス教室	和田	多				
	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講				10:00-11:00	シャドーエクササイズ	山田	武	湘南スポーツラボフットサル教室 休講				15:30-17:50	キッズダンス教室	和田	多								
					レディースフットサル 休講																			
10	11				12				13				14				15				16			
大人向け教室	10:30-11:45	やさしい健康体操	原田川城	多	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	10:00-12:00	大人のクラフト教室	工藤	控D	10:00-11:30	中級レディースフットサル	川名	メ	13:45-14:45	初級シャドーエクササイズ	山田	武				
子ども向け教室	15:30-18:55	SPASかけっこ教室	沼上	サ	10:00-11:00	シャドーエクササイズ	山田	武	10:45-11:45	いきいき健康体操	原田	多	15:30-17:50	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール	新田	メ	HIPHOPダンス教室 休講							
文化教室	15:30-20:45	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール	石杜	メ	10:00-11:30	初心者レディースフットサル	川名	メ	15:00-16:00	いきいきマシーン！	原田	控CD	15:30-17:50	キッズダンス教室	和田	多								
									15:30-17:20	湘南スポーツラボフットサル教室	大場	メ												
17	18				19				20				21				22				23			
	10:30-11:45	やさしい健康体操	原田川城	武	9:30-12:30	1dayアート教室	原田	控D	10:45-11:45	いきいき健康体操	原田	多	10:00-11:30	中級レディースフットサル	川名	メ	13:45-14:45	初級シャドーエクササイズ	山田	武				
	SPASかけっこ教室 休講				9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	15:00-16:00	いきいきマシーン！	原田	控CD	15:30-17:50	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール	新田	メ	HIPHOPダンス教室 休講							
	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講				10:00-11:00	シャドーエクササイズ	山田	武	15:30-17:20	湘南スポーツラボフットサル教室	大場	メ	15:30-17:50	キッズダンス教室	和田	多								
					10:00-11:30	初心者レディースフットサル	川名	メ																
24	25				26				27				28				29				30			
13:00-15:00	レザーでハンドメイド②	原田	会	休館日	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	10:45-11:45	いきいき健康体操	原田	多	10:00-11:30	中級レディースフットサル	川名	メ	13:45-14:45	初級シャドーエクササイズ	山田	武				
					10:00-11:00	シャドーエクササイズ	山田	武	15:00-16:00	いきいきマシーン！	原田	控CD	15:30-17:50	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール	新田	メ	16:30-18:50	HIPHOPダンス教室	和田	多				
					10:00-11:30	初心者レディースフットサル	川名	メ	15:30-17:20	湘南スポーツラボフットサル教室	大場	メ	15:30-17:50	キッズダンス教室	和田	多								
					10:00-12:00	デザインランプ教室	山越	控D																